

<<大学生心理健康教育>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康教育>>

13位ISBN编号：9787561231609

10位ISBN编号：7561231601

出版时间：2011-08-01

出版时间：岳学友、赵雅丽 西北工业大学出版社 (2011-08出版)

作者：岳学友，赵雅丽 著

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学生心理健康教育>>

内容概要

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》内容符合国家对大学生心理健康教育的基本原则和要求，理论联系实际，内容深入浅出，实用性强。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》立足于高职高专教学改革的要求，设置了12个模块，分别是：心灵鸡汤——心理健康概述；认识自己——心理健康的本质；魅力四射——健全的人格；快乐生活——人际关系与心理健康；成就自己——学习心理与调适；绽放的玫瑰——恋爱心理；伊甸园的禁果——性与心理健康；双刃剑——互联网与心理健康；通往成功的阶梯——择业心理与调适；做情绪的主人——情绪、情感与心理健康；风雨之后的彩虹——面对挫折；追求阳光——心理咨询。

《普通高等教育“十二五”规划教材：大学生心理健康教育》既可作为高等院校心理教育、心理咨询等专业及其他相关专业的教材和参考用书，也可作为广大心理卫生工作人员的学习参考书，同时也是一本指导青年学生健康成长的科普读物。

<<大学生心理健康教育>>

书籍目录

模块一心灵鸡汤——心理健康概述 单元一心理健康的含义及标准 单元二大学生心理现状 单元三大学生心理健康教育 模块二认识自己——心理健康的本质 单元一心理概述 单元二心理的生理基础 单元三大学生的生理特点与心理健康教育 模块三魅力四射——健全的人格 单元一人格概述 单元二大学生的人格障碍 单元三健全人格的塑造 模块四快乐生活——人际关系与心理健康 单元一人际关系 单元二大学生的人际关系与心理健康 单元三人际交往的原则和艺术 模块五成就自己——学习心理与调适 单元一学习心理概述 单元二学习动机 单元三大学生常见的学习心理问题与调适 模块六绽放的玫瑰——恋爱心理 单元一爱情概说 单元二大学生恋爱问题与调适 模块七伊甸园的禁果——性与心理健康 单元一大学生性心理的发展特征 单元二大学生性心理困扰及调适 单元三大学生性心理健康教育对策 模块八双刃剑——互联网与心理健康 单元一网络与大学生心理健康 单元二网络成瘾 单元三大学生互联网应用教育对策 模块九通往成功的阶梯——择业心理与调适 单元一大学生择业心理与准备 单元二大学生的就业与心理健康 单元三职业生涯规划 单元四求职技巧 模块十做情绪的主人——情绪、情感与心理健康 单元一情绪和情感概述 单元二情绪、情感的表现与种类 单元三大学生常见负性情绪 单元四大学生情绪、情感的调控 模块十一风雨之后的彩虹——面对挫折 单元一挫折与适应 单元二心理危机的觉察与干预 模块十二追求阳光——心理咨询 单元一心理咨询概述 单元二大学生常见心理问题及类型 单元三对心理咨询认识的误区 参考文献

<<大学生心理健康教育>>

章节摘录

版权页：（一）根据交往对象与范围分类 1.同学关系 同学是大学生人际交往的主要对象，学生根据各自兴趣、爱好和性格的不同，结成或松散或紧密的交际圈。

例如，学习圈内的同学有一个共同学习理想；娱乐圈内的学生都爱好某种体育运动、文艺活动或休闲活动等娱乐活动；社团圈内的学生大多是性格开朗活泼，喜欢主动与人交往，具有突出的交际、公关、合作和表达能力；还有以地域上的“同乡”为基础，以老乡感情维系的老乡圈，关系也较为亲密，来往较多。

2.宿舍关系 宿舍关系是大学生人际交往中最频繁的，也是最难相处的人际关系。

同宿舍的同学关系有的亲密如同手足，但“同室操戈”的情形也时有发生。

由于距离过分接近，随着时间的延续，彼此优缺点尽露无遗。

由于来自不同地域和家庭，个体的性格、生活习惯、思想观念、价值标准存在差异，造成人际沟通的复杂与困难。

3.师生关系 师生关系直接影响到学生健康地学习和成长。

师生关系应该是民主、平等的，但实际上，学生常常处于被动、服从的地位。

调查显示，现代大学生不只是遇到与学习有关的功课问题、学业问题，才去寻求学科专业老师的帮助，有的学生在遇到有关心理、情感、家庭、人际关系、交友、恋爱等问题时，也去找心理咨询老师。

4.网络关系 网络人际交往是信息时代人们在网络空间里进行的一种新型的人际互动方式。

这种虚拟的交往空间极大地满足了学生复杂多样的交往动机。

网络是一把双刃剑，网络人际交往对学生的健康成长既有正面效应，也有负面效应。

（二）根据人际关系建立的基础分类 1.学习型人际关系 这种人际关系是在共同的学习生活中自然产生的，通常可分为合作型和竞争型两种。

合作型的人际关系一旦建立，双方在某种程度上获得一些共同利益，既可能在学习上取长补短，也可能由此建立起友情关系；竞争型的人际关系在一定的范围内给学生的学习带来一些外部刺激因素，但如果竞争的压力超过了学习的心理承受能力，就容易引发一些心理问题。

2.生活型人际关系 这种人际关系主要在学生的日常生活中建立，更多地趋向于生活和感情的交流，多表现为同学、室友、同乡、校友、亲友等，这种关系更多地表现为友情，在异性之间有可能发展成为爱情关系。

3.活动型人际关系 这种人际关系主要是指学生在体育训练、文化娱乐、社会实践、社团聚会等活动中建立起来的，比较具有建设性，维持时间有长有短，往往随着活动的结束而终止，如班级间的足球赛。

但有的活动结束后，交往仍然保持，从而成为较为持久的人际关系。

（三）根据人际关系的心理结构分类 1.主动型与被动型 主动型的人在社交上总是采取积极主动的方式。

他们主动交往，对自己在人际交往方面比较有自信心，即使在交往中遇到一些误解和挫折，也能坦然对待。

因此，主动型的人适应性很强，容易与人相处，不斤斤计较。

被动型的人在社交上总是采取消极的、被动的退缩方式，只做交往的响应者。

虽然他们处在一个人来人往的人群中，特别害怕别人不会像自己期望的那样理解自己，从而使自己处于窘迫的境地，不能摆脱心里的孤寂。

<<大学生心理健康教育>>

编辑推荐

《普通高等教育"十二五"规划教材:大学生心理健康教育》既可作为高等院校心理教育、心理咨询等专业及其他相关专业的教材和参考用书,也可作为广大心理卫生工作人员的学习参考书,同时也是一本指导青年学生健康成长的科普读物。

<<大学生心理健康教育>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>